

Hvad mon **MØRKET** gemmer



Inspireret af Eva Matjekas seneste bog "Hvad mon mørket gemmer?" satte jeg mig ned og begyndte at formulere nogle betragtninger om et af de mest spændende aspekter i mit liv og i mit arbejde som menneske og psykolog – nemlig arbejdet med skyggen. Min egen såvel som mine klienters.

Af Zenna Allesøe
Illustrator: Dorte Klingberg-Nielsen



”Ud af mørkets hule gror livets kraft fra moder jord! mørket kommer li’som gæster som den største læremester! sliber nænsomt hver en kant på din indre diamant!



Vores medfødte selv og skyggen

Ifølge Jung er vi alting og ingenting, når vi fødes. Vi rummer alle vores potentialer, som et frø rummer potentialet til at vokse til f.eks. et træ eller en blomst. Jung definerer skyggen som værende den del af vores medfødte selv, vores medfødte alting, som vi ikke kaster lys på, udnytter og udvikler i vores bevidste jeg, men som i stedet er spaltet fra og kaldes og er skyggen – det personligt ubevidste. Skyggen henligger i det ubevidste som det uerkendte, det som ligger i mørket.

I skyggen findes således alle de uudnyttede evner og potentialer, vi endnu ikke

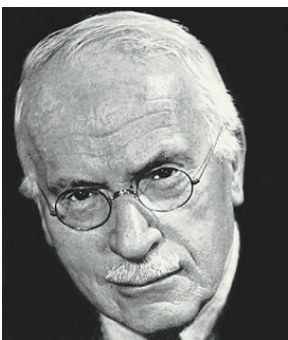
kender, og som ofte der i mørket føles farlige og livstruende. Vi mærker det måske som angst, uro, overvældende følelser og reaktioner, som had, misundelse og andre følelser, som vi ikke rigtig vil kendes ved.

Barndommens store betydning

Vores bevidste jeg og vores skyggesider dannes primært i vores barndom. Vi er alle nødt til på forskellig vis at tilpasse os vores omgivelser: Vores forældre, andre nære relationer, institutioner, samfundet, kulturen, sproget etc. Vi tilpasser os og indoptager disse omgivelser normer mere eller min-

dre, mens vi samtidig finder ud af, hvad det er, der skiller os fra de andre jeg’er omkring os. Dette gør vi under større eller mindre protest.

Børn er alle dybt afhængige af deres forældre og nære omgivelser, og under opvæksten vil nogle af deres kvaliteter og måder at forholde sig på blive anerkendt og andre blive fradømt. Daniel Stern en højt respekteret amerikansk psykolog har forsket meget i spædbarnets og det lille barns intra- og interpersonelle liv, og i hvad der former barnets personlighed. Han har især fokuseret på det tidlige mor/barn samspil. Her har han påvist, hvor stor betydning alle de tusindvis af bitte små interaktioner (samspil) under



Carl Gustav Jung

Var uddannet læge med speciale i psykiatri. Han var med i kredsen omkring Sigmund Freud men udarbejdede siden sin egen psykologi.

I Jungs teori er der to overordnede begreber: Individuation og det kollektive ubevidste. Med individuation menes, at man bliver, hvad man er. Jung mente, at der er nedlagt

en bestemmelse eller en kode i mennesket, og at det overordnede formål med livet for det enkelte menneske er at realisere denne bestemmelse - at blive hele.

Det kollektive ubevidste har vi med os som et beredskab fra fødslen. Indholdet eller elementerne i det kollektive ubevidste - arketyperne - deler vi med alle andre mennesker.

Den største angst har vi for vores skyggesider, men de er vores venner, når vi blot spreder lys på dem

det daglige samvær betyder for barnets udvikling af selv'et. Det er især herigenem i barnets tidlige liv, at grundlaget lægges for, hvilke sider af personligheden og hvilke evner samt muligheder der tillades udviklet, og hvilke der skubbes ind i skyggen – ind i mørket.

Vejen frem går gennem mørket

Vi påvirkes hele livet igennem, men i takt med at vores "jag" dannes, og vi bliver mere bevidste om os selv, og i takt med at vores afhængighed af vores forældre mindskes, får vi mulighed for gennem

selvrefleksion og interaktion med andre i højere grad at bevidstgøre flere sider af os selv. Nogen gange kraftigt skubbet af vores livsomstændigheder, andre gange sat i gang af en indre tilskyndelse.

Det er her jeg ofte møder mine klienter, når de af indre eller ydre omstændigheder motiveres til at begynde at se på sig selv, på hvordan de lever livet og ikke mindst, hvordan de ønsker at leve livet. Nogle kommer med meget store og overvældende problemer og måske voldsomme traumer, andre tilskyndes indefra af en indre uro, utilfredshed, følelse af tomhed eller måske ønsket om at få et bedre liv, end de synes, de har lige nu. Fælles er et ønske om (må-

ske igen) at finde en indre ro samt mening og glæde ved livet. Og fælles er også at vejen hertil går gennem mørket.

Mit arbejde som psykolog er at følge det andet menneske på dets rejse igennem mørket. Det kan sammenlignes med, at du tager et barn ved hånden og fører det trygt igennem det ukendte – det farlige. Det kræver en dyb tillid. Tillid fra den anden til, at jeg er der – helt, nænsomt, kærligt og nærværende – lige her og nu – og vedvarende, så længe der er behov. Og herigenem, og ved at jeg indgiver håb og mod, tillid til at det er i orden og trygt at pille stille ved låsen til døren ind til mørket. Måske bedst udtrykt med Eva Matjekas ord:



“Du skal ikke være bange!
lys og mørke følges ad
selv i nattens mørke sange
kan du være tryk og glad!
lyset går og mørket kommer
li'som vinter følger sommer
du har også indeni
lidt af mørkets energi.”



Der er lige så mange arketyper, som der er karakteristiske situationer og problemer i et menneskes liv. Eksempler på arketyper er anima og animus, livets træ, moder jord, den vise gamle mand, kongen, dronningen, feen, heksen, englen, skurken, prinsen, djæveln, døden etc. Det kollektive ubevidst er en visdomskilde.

Jung delte bevidstheden op i tre hovedområder: Det bevidste (jeg'et og persona), det personligt ubevidste (skyggen) og det kollektive ubevidste (anima og animus m.fl.). Derudover har vi vores ansigt udadtil – vores persona, som dannes gennem livet, dvs. vi fødes uden et persona.



Eva Matjeka – Hvad mon mørket gemmer?

Tid til fordybelse og nærvær!

For Eva Matjeka er børn sjæle, der er født åbne, livsglade, nysgerrige og med evne til at undres og stille de store spørgsmål til livet! Med sine bøger ønsker hun at være med til at bevare denne evne til at undres sig og måske åbne en flig hos en, der har fået øjet sandet til!

Eva Matjeka sætter i sine bøger ord på livets store spørgsmål – spørgsmål som læseren selv kan søge svar på, inde i sig selv - alene - eller i dialog med en anden!

Vil du vide mere om Eva Matjeka og hendes bøger med spirituel filosofi i børnehøjde, kan du finde hende på www.ordpaalivet.dk

Helvede - det onde - "mørket" findes hér på jorden og skabes af os selv

Skyggesiderne projiceres ud

Vi vil nok alle helst leve et sorgløst liv uden bekymringer, hvor vi er glade og elskværdige. Vi er derfor ofte tilbøjelige til at fornægte det hos os selv, vi ikke bryder os om. Det er meget menneskeligt og dybt forståeligt. Men vores skyggesider har det med at blive projiceret ud på andre mennesker, grupper, organisationer og lande. Desto mere vi fornægter vores skyggesider, jo mere projiceres ud. Vi kan finde disse projektioner der, hvor vi reagerer langt mere emotionelt end situationen med rimelighed kan forårsage. Vi finder dem der, hvor vi hader eller foragter et andet menneske eller frygter og hader grupper af anden overbevisning end os selv, et andet folkeslag eller land.

Helvede - det onde - "mørket" findes hér på jorden og skabes af os selv, ligeså med skyggen. Men husk, det er, hvad du gør med tingene, der bestemmer, om det er hensigtsmæssigt/kærligt eller ej. Det er kun, når vi skubber skyggen væk, gemmer den og håner den, at den bliver farlig. Farlig fordi den så forplumrer vores liv med intolerance, had, skyld og skam. Det onde, det farlige, det vi ikke vil vide af, er som oftest gode og sunde kvaliteter, der forvaltes på en ikke hensigtsmæssig måde. F.eks. når vreden, som er en ressource og en god meddeler om ubalancer, enten ven-

des indad som depression og dårligt selvværd eller ukontrollabelt eksplo-derer eller vendes mod tilfældige.

Søg og du skal finde

Den største angst har vi for vores skyggesider, men de er vores venner, når vi blot spreder lys på dem. At arbejde med vores skyggesider er derfor livgivende og vigtigt, ikke blot for os selv som menneske, men også for alle omkring os. Jo flere af os, som bliver mere bevidste om vores skyggesider og tager dem til os som gaver og nye kvaliteter og dermed bruger dem konstruktivt for os selv og andre, desto mindre vil jalousi, had, vold og krig kunne trives. Både mellem individer, grupper, folkeslag og lande. Lys og mørke er to sider af samme mønt. Intet lys uden mørke og intet mørke uden lys. Når du går ind i mørket, lyser du op og bevidstgør dine skjulte evner og muligheder. Vi udvikler os selv ved at kaste lys i vores mørke, ved at turde gå derind og finde. Alle rummer vi alle kvaliteter, det handler om at turde se dem og udvikle dem. "Søg og du skal finde" som det hedder.

Skyggen er en ven og en drivkraft

Det er altså vigtigt i arbejdet med skyggen at erkende, at den er en helt

Skyggen er en ven. Så gå kun roligt ind i mørket, gerne med en anden ved hånden



uundværlig del af os selv. At anerkende den, hvilket i bund og grund handler om at anerkende alle sider af os selv. Skyggen er drivkraften for al videre udvikling. Den indeholder stor viden og værdifulde sider af os selv, som vi af mange gode grunde ikke har fået lov til eller tilladt os selv at udvikle og bevidstgøre. Skyggen er en ven. Så gå kun roligt ind i mørket, gerne med en anden ved hånden. For når vi er i mørket og overgiver os til det, kan vi se. I mørket er lyset gemt – kun forløsning, visdom og et bedre selvværd gemmer sig her.

Og vel kan det være svært og føles meget farligt og hårdt at bevæge sig derind. Men det farlige ligger paradoksalt nok ofte i vores angst for at få det godt (for tør vi nu tro på, at vi er det værd?).

At turde

Som psykolog og medmenneske søger jeg at indgive den anden tro, tillid og mod til at træde ind i mørket. Der er mange veje derind, og jeg kan på forskellig vis med blandt andet samtale, visualiseringer, hypnose, indre barn arbejde, forskellige f.eks. kropsorienterede øvelser og andre metoder hjælpe den anden til selv at finde og gå lige netop den vej, der er den rigtige lige netop her og nu. Men det vigtigste i arbejdet er at turde og kunne være fuldt og helt til stede på den andens præmisser samt at turde og kunne rumme, det der er svært og farligt sammen med den anden. Og derfra med hjælp fra det indre lys (ressourcerne) og indsigterne at hjælpe ham eller hende til at træde nye veje og integrere de nyfundne sider af sig selv.

Alt kan tåles, hvis du er i indre ro og balance.

Det handler meget om at turde sig selv og livet. Og for hver gang vi kaster lys i vores eget mørke, er vi med til at skabe kærlighed til os selv og andre. ▷

”Mørket er måske det stygge som jeg gemmer dybt i mig som min egen indre skygge, der kan gå sin egen vej?

Skælde ud og blive sur
gøre mange dumme ting
som en løve i et bur
fare tosset rundt omkring!
indtil den bli’r træt
eller måske mæt!
lægger sig til ro og sover
så det mørke kan gå over!

Skygge, du må gerne bo
inde i mig et sted
bare du ikke fylder for to
og ta’r det lyse med!

Kære engel, vær hos mig
så min skygge finder ro
vis mig ind på lysets vej
så vi lyser – begge to!”

Skyggen

Skyggen består af alle de muligheder i vores bevidsthed – vores selv, som af forskellige grunde ikke udvikles og anvendes.

Det kan være rigtig svært at se sig selv og især de ubevidste dele af os selv. Her kan vi bruge andre mennesker som en slags spejl, da vi projicerer vores skyggesider ud i andre. Læg mærke til de steder hvor du reagerer emotionelt kraftigt på andre.

Selvom alt i skyggen er potentielt positivt, kan man opdele vores skygge i positive og negative skygger alt efter, hvordan vi kan finde dem:

De positive skygger

er de personlighedstræk, vi bliver fascineret af hos andre mennesker. Det vi drømmer om at kunne gøre og være, hvis vi levede et andet liv. Det

er træk, vi selv rummer, men som vi ikke anerkender og udlever.

De negative skygger

er de personlighedstræk, hvor vi reagerer negativt på andres adfærd. Det er sider af os selv, vi ikke vil/kan se og anerkende.

Skyggen og selvværdet

Når du begynder at arbejde med din skygge - begynder at kaste lys ind i mørket – sker der det forunderlige at selvværdet vokser. Ægte selvværd handler nemlig om at elske dig selv, som den du er – fuldt og helt. Det vil sige, elske både de sider af dig selv du kender og holder af og de sider, der er mindre velkomne, eller som du måske slet ikke vil kendes ved. Dit selvværd lider hårdt under, når du slår dig selv oveni hovedet med det du gør, siger og tænker, som du ikke

bryder dig om, og selvværdet lider, når du undertrykker de sider af dig selv, som du ikke vil være ved.

Når du begynder at kende og acceptere dine skyggesider, begynder du samtidig at se, acceptere og værdsætte hele dig selv og dit selvværd vokser. Når din autencitet vokser, fordi du værdsætter dig selv og åbent tør stå ved, hvem du er, og lader maskerne – persona – falde, vil der opstå tryghed og tillid i dine relationer. Du vil bedre kunne rumme andres fejl og mangler, hvilket igen vil virke tilbage, så andre møder dig mere positivt og velvilligt – og igen vokser selvværdet.

”Flyv som en fugl fra din rede
DU er det lys, du kan sprede!”



Zenna Allesøe, cand.psyk

Zenna Allesøe er uddannet psykolog ved Københavns Universitet og har privat praksis i Hørsholm. For at opnå en større indsigt i sammenhængen mellem psyke og krop har hun valgt også at uddanne sig til healingmassør.

Da alle aspekter af vores liv påvirker vores velbefindende, arbejdes der i terapien med det hele menneske. Zenna arbejder integrativt, hvilke vil sige, at hun, med udgangspunkt i det meningsfulde for den enkelte, bruger de teorier og metoder, der giver mening i forhold til den aktuelle problemstilling.

Det er Zennas grundlæggende opfattelse, at det er vigtigt, at vi selv tager ansvar for vores eget liv, forstået således, at vi må tage ansvar for, hvad vi gør med det liv, vi nu engang er blevet givet. Vi kan ikke ændre vores fortid, men vi kan ændre vores nutid og dermed vores fremtid ved at være bevidst tilstede i nuet og tage ansvar her.